

# Nutrición por su cuenta



## Guía Pirámide de Alimentos para niños pequeños

Una guía diaria para niños de 2 a 6 años de edad



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
 Centro de Política y Promoción para la Nutrición  
 January 2000  
 Program Aid 1651

Esta institución ofrece igualdad en las  
 oportunidades de servicios para todos.



## ¿Sabía usted que hay una nueva Guía Pirámide de Alimentos sólo para niños pequeños?

Esta pirámide es para niños entre los 2 y 6 años de edad. La Guía Pirámide de Alimentos para niños pequeños le ayuda a decidir qué alimento darle a su niño y ayuda a que los niños aprendan sobre los alimentos saludables. La pirámide coloca todos los alimentos en grupos y luego le indica cuántas porciones de cada grupo le debe dar a su niño todos los días. Veamos con más detalle.

### El grupo de los granos

**Ofrezca a su niño 6 porciones al día.**

El grupo de los granos incluye pan, arroz, pasta, tortillas, cereal cocido y cereal listo para comer. Estos alimentos proporcionan minerales, vitaminas y fibra. La fibra puede ayudar a que el sistema digestivo de su niño se mantenga saludable y a evitar el estreñimiento.



**DEJE** de leer y conteste la pregunta No. 1 en su hoja de trabajo.

### El grupo de los vegetales

**Ofrezca a su niño 3 porciones al día.**

El grupo de los vegetales le proporciona a su niño vitamina A y C, minerales y fibra. El grupo de los vegetales incluye vegetales frescos, congelados y enlatados y jugo de vegetales. Ofrézcale vegetales frecuentemente. Entre más se acostumbre su niño a tenerlos en el plato, es más probable que le gusten y se los coma.



**DEJE** de leer y conteste la pregunta No. 2 en su hoja de trabajo.

## El grupo de las frutas

**Ofrezca a su niño 2 porciones al día.**

El grupo de las frutas incluye frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas y jugos 100% naturales. El grupo de las frutas provee vitaminas A y C, fibra y potasio.



A la mayoría de los niños le encanta el jugo. Sin embargo, limite las porciones de jugo a no más de 6 onzas al día. Tomar demasiado jugo puede causar que su niño no coma otros alimentos nutritivos.

**DEJE** de leer y conteste la pregunta No. 3 en su hoja de trabajo.

## El grupo de los lácteos

**Ofrezca a su niño 2 porciones al día.**

Los alimentos del grupo de los lácteos incluyen la leche, el yogur y el queso. Estos alimentos proporcionan vitaminas A y D, calcio, proteína y otros minerales. Calcio y la proteína ayudan a desarrollar huesos fuertes.



**DEJE** de leer y conteste la pregunta No. 4 en su hoja de trabajo.

## El grupo de las carnes

**Ofrezca a su niño 2 porciones al día.**

El grupo de las carnes incluye frijoles, lentejas, mantequilla de cacahuate, huevos, pollo, carne, pavo, pescado y puerco. Estos alimentos proporcionan proteína y son buenas fuentes de los minerales hierro y zinc.



**DEJE** de leer y conteste la pregunta No. 5 en su hoja de trabajo.

## Grasas y dulces

### Coma menos de este grupo.

Limite los alimentos de la punta de la pirámide; contienen mucha grasa, aceite y azúcar. Este grupo incluye tostaditas, galletas dulces, tortas, *Kool-Aid*, bombones, aderezo de ensaladas, mantequilla, manteca y aceite. Los refrescos y las bebidas de fruta también están incluidos en este grupo.

### Variedad, variedad, variedad

Ya que los alimentos de cada grupo proporcionan vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes para su niño, es importante que su niño coma de todos los grupos alimentarios. Al ofrecer una variedad de alimentos a su niño, usted se asegurará de que obtiene todos los nutrientes que necesita para crecer y ser saludable. Si su niño no come ciertos alimentos, no se preocupe, ofrézcale otro alimento del mismo grupo para asegurarse de que obtiene los nutrientes que necesita de ese grupo. Por ejemplo, si a su niño no le gusta la leche, intente darle queso, yogur o pudín. Estos alimentos le proporcionan algunos de los mismos nutrientes de la leche, incluso el calcio.



## Puede que la alimentación de los niños pequeños sea difícil

Puede que su niño no siempre quiera comer los alimentos saludables que usted le ofrece. No discuta con él sobre los alimentos ni lo obligue a comer. Déle un buen ejemplo y siga estos consejos.

**Usted deberá decidir:**

- Qué alimentos ofrecerle
- Cuándo ofrecerle alimentos
- Dónde ofrecerle alimentos

**Su niño deberá decidir:**

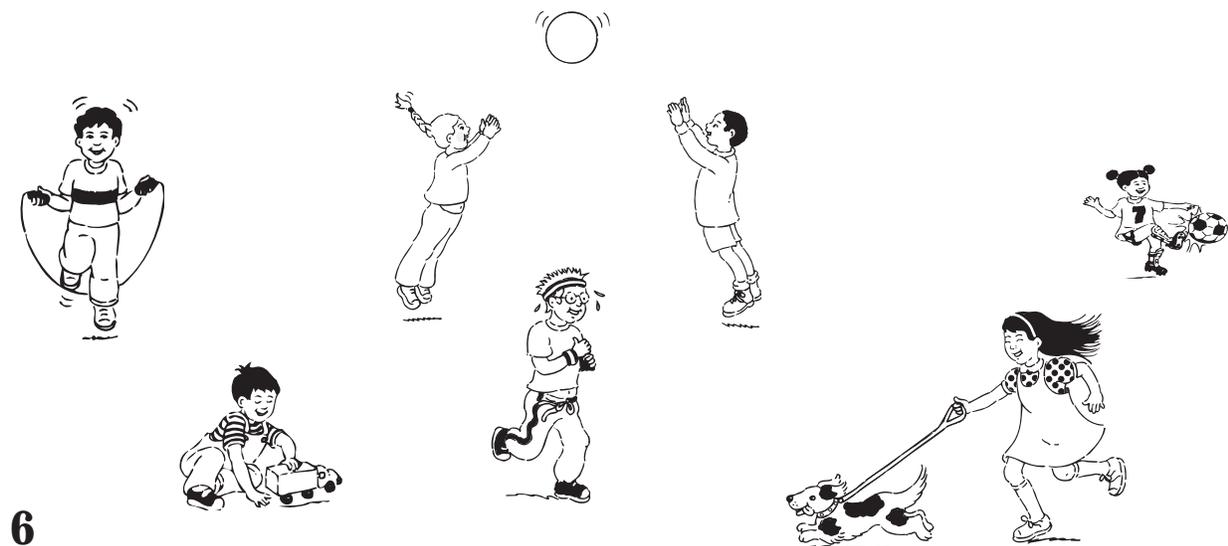
- Qué alimentos comer de los que usted le ofrece
- Cuánto comer

Recuerde, los niños pequeños aprenden observando lo que hacen sus padres.

## La actividad física es importante para su niño

Las imágenes alrededor de la pirámide muestran a niños jugando y activos. La mejor manera de mantener a sus niños activos, es realizando actividades con ellos. Entre las actividades divertidas y sencillas que puede hacer con sus niños están: caminar, ir a un parque, jugar a la pelota, bailar, lavar el auto. La actividad física regular y la alimentación basada en la Guía Pirámide de Alimentos ayudan a su niño a crecer fuerte y saludable.

**DEJE** de leer y conteste la pregunta No. 6 en su hoja de trabajo.



# Hoja de trabajo

## Guía Pirámide de Alimentos para niños pequeños

- 1. El grupo de granos**  
¿Cuáles alimentos del grupo de granos le gustan a su niño? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2. El grupo de los vegetales**  
¿Cuál es el vegetal preferido de su niño? \_\_\_\_\_
- 3. El grupo de frutas**  
¿Cuál es la fruta preferida de su niño? \_\_\_\_\_
- 4. El grupo de lácteos**  
¿Cuáles alimentos del grupo de los lácteos le gustan a su niño? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5. El grupo de carnes**  
¿Cuáles alimentos del grupo de las carnes le gustan a su niño? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6. La actividad física es importante para su niño**  
¿Qué actividades o juegos disfruta su niño? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ¿Qué ha aprendido?

- Dibuje una línea desde el grupo de alimentos de la columna a la izquierda hacia la cantidad de porciones diarias a la derecha que recomienda la Guía Pirámide de Alimentos de ese grupo.

<u>Grupo de alimentos</u>	<u>Cantidad de porciones recomendadas en la Guía Pirámide de Alimentos</u>
Grupo de granos	2 porciones al día
Grupo de vegetales	Comer menos
Grupo de frutas	3 porciones al día
Grupo de lácteos	6 porciones al día
Grupo de carnes	2 porciones al día
Grasas y dulces	2 porciones al día

- Recuerde, los alimentos del mismo grupo tienen vitaminas, minerales y nutrientes similares. Si su niño no quiere comer carne, pollo o pescado, ¿qué otro alimento le puede ofrecer del mismo grupo? Ponga un círculo alrededor del nombre del alimento.

a. Leche

b. Frijoles

c. Papas

- Escriba una “P” al lado de las cosas que los **padres** deben hacer y una “N” al lado de las cosas que los **niños** deben hacer.

\_\_\_ decidir **cuánto** comer

\_\_\_ decidir **qué** alimentos ofrecer

\_\_\_ decidir **cuándo** ofrecer los alimentos

\_\_\_ decidir **qué** alimentos comer

**Revise sus respuestas usando esta guía.** →

**Guía de respuestas**

1. Grupo de granos, 6 porciones

Grupo de vegetales, 3 porciones

Grupo de frutas, 2 porciones

Grupo de lácteos, 2 porciones

Grupo de carnes, 2 porciones

Grasas y dulces, comer menos

2. Frijoles

3. N. decidir **cuánto** comer

P. decidir **qué** alimentos ofrecer

P. decidir **cuándo** ofrecer los alimentos

N. decidir **qué** alimentos comer